



## Основные принципы рационального питания

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ. (соотношение белков и углеводов 1: 4)

3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

*Соблюдая эти принципы, необходимо иметь в виду два обязательных условия, первым из которых является рациональная кулинарная обработка продуктов, максимально сохраняющая пищевые вещества, вторым — соблюдение санитарно-гигиенических правил приготовления и хранения пищи.*

*Рациональное питание – это регулярное питание, оптимальное в количественном отношении и полноценное в качественном.*

*Желаем вам быть здоровыми!*

МБУ ДО Дом детства и юношества  
г. Миллерово, 2015

# ПАМЯТКА



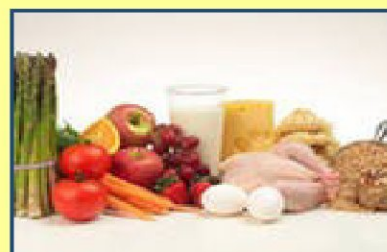
## 10 способов

### воспитать у детей правильное отношение к пище



- 1.** Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.
- 2.** Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.
- 3.** Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
- 4.** Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.
- 5.** Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь на это внимание или направьте их выбор в другое русло.
- 6.** Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.
- 7.** Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией - дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.
- 8.** Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.
- 9.** Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.
- 10.** Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.

МБУ ДО  
Дом детства и юношества  
г. Миллерово  
2016



# ПАМЯТКА



## Продукты для укрепления и развития интеллекта

Во-первых, для организма необходимы углеводы: они обеспечивают более половины от общего числа калорий в сутки. Есть два типа углеводов: простые и сложные.

Простые - это сахар (сахароза, глюкоза, фруктоза, галактоза), сложные - клетчатка и крахмал. Простые углеводы довольно быстро всасываются и усваиваются организмом. Например, сахар (из свеклы или тростника) очень быстро расщепляется на фруктозу и глюкозу, почти сразу всасывается в кровь и уже через несколько минут используется организмом как источник энергии. Сложные углеводы (полисахариды), то есть крахмал и клетчатка, усваиваются медленнее, но они тоже

нужны, растительная клетчатка, содержащаяся в зерновых, овощах, фруктах и зелени способствует, улучшению пищеварения. Количество необходимых углеводов определяется двигательной активностью, т.е. энергозатратами.

Во-вторых, необходимым продуктом является молоко. Это первая наша пища. Уже то, что на молоке матери мы растем первые 2-3 года, говорит о многом. Оно содержит очень

много полезных веществ: более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов. Таким образом, данный продукт дает питательные вещества и для умственного развития (жирные кислоты) и для физического (аминокислоты). Молоко для молодого организма – незаменимый продукт.

В-третьих, в рацион нужно обязательно включать следующие продукты: овощи и фрукты (свежие, мороженые, или сушеные), морские водоросли, орехи, семечки и мед. Все эти продукты желательно употреблять без тепловой обработки, так как она уничтожает большое количество полезных веществ.



МБУ ДО  
Дом детства и юношества  
г. Миллерово  
2016

